

1 de octubre: Día mundial de las personas mayores

¿QUÉ ESTÁ HACIENDO COLOMBIA POR LAS PERSONAS MAYORES?

De acuerdo con las proyecciones del Dane¹, en Colombia hay actualmente 4.628.394 personas mayores de 60 años, cifra que representa el 10% del total de la población. Las mujeres mayores representan una proporción más grande que la de los hombres, con el 54,2% y el 45,8% respectivamente.

Bogotá, D.C. Las proyecciones más recientes del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas², para el año 2050 la población mayor de 60 años reunirá a más de 2.000 millones de personas, situación que evidencia la rapidez con la que avanza el proceso de envejecimiento de la población.

Esta realidad no es ajena a Colombia, donde las cifras del Dane muestran que para el año 2020 habrá en el país alrededor de 6.500.000 personas mayores, lo que marca un crecimiento del **39,2%** con respecto a 2011. Entre las ciudades y departamentos que más crecimiento porcentual tendrán para ese año están: Bogotá, con un 55%; Atlántico, con un 43,2%; Antioquia, con un 42,2% y Córdoba, con un 38,8%. (**Ver anexo por departamentos**).

Esta situación, presente a nivel mundial, invita a generar reflexiones acerca de las políticas, planes y programas que los Estados están desarrollando para enfrentar este fenómeno en materia de salud, pensiones, crecimiento económico y bienestar social, entre otros.

“Colombia ha trabajado y se ha comprometido a nivel internacional frente al tema de vejez y envejecimiento en diferentes escenarios como la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo del Cairo en 1994, el Plan Internacional de Acción de Madrid en 2000, entre otros, así como la formulación de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez (2007-2019)”, menciona Lina María González, médica psiquiatra con trabajo en adulto mayor y consultora del tema para la Fundación Saldarriaga Concha.

No obstante, la especialista agrega que al país le hacen falta estrategias de impacto que enfrenten esta creciente realidad. *“Colombia requiere generar programas que le permitan prepararse como país y sociedad frente al tema de envejecimiento y vejez en todas sus dimensiones e implicaciones, teniendo en cuenta que actualmente nuestro país atraviesa por un período denominado ‘bono demográfico’, donde la tasa de dependencia, en términos de relación entre población económicamente activa y población considerada dependiente (menores de 15 años y mayores de 60/65 años) aún es favorable. Así, que es necesario aprovechar este momento para que quienes hoy son jóvenes, tengan una mejor calidad de vida en su vejez”.*

¹ Departamento Administrativo Nacional de Estadística, Dane.

² Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations.

Por qué envejece la población

Las causas del rápido envejecimiento poblacional se encuentran directamente relacionadas con el descenso de la fecundidad y con la reducción de la mortalidad, es decir, que mientras disminuye la proporción de personas menores de 15 años, aumenta el número de personas mayores.

De acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (Unfpa), en los últimos años se ha duplicado en Colombia el porcentaje de adultos mayores. Para 2011, por cada adulto mayor hay dos personas jóvenes; en el 2028, por cada adulto mayor solo habrá una persona joven. Datos del Celade³ evidencian que el país envejece más rápido que otros países de América Latina como Argentina, Chile y Perú. Al contrario, el proceso va a un ritmo más lento comparado con México o Brasil.

La última Encuesta Nacional de Demografía y Salud⁴, realizada el año anterior muestra que *“entre 1990 y 2010 la proporción de la población menor de 15 años bajó del 35 al 31 por ciento, mientras que la mayor de 65 años aumentó del 5 al 7 por ciento”*.

“El envejecimiento es una realidad a la que nos enfrentamos desde nuestra concepción como individuos y como sociedad, frente a la que se requieren políticas claras y operativas que permitan que las personas puedan llegar a tener una vejez sana, segura y participativa en la sociedad, para evitar así que mañana tengamos una población demográficamente envejecida, sin seguridad, dependiente y lesionada en sus derechos”, explica la médica psiquiatra Lina González.

Cómo vivir plenamente el envejecimiento y la vejez

Al llegar a la vejez muchas personas consideran que su vida ha terminado y que son una carga para sus familias. En muchos casos es la misma sociedad la que no les da la posibilidad de participar en ella activa y productivamente, cuando en realidad tienen todas las capacidades para hacerlo.

Según Norma Sánchez, líder en proyectos sobre envejecimiento y vejez, de la Fundación Saldarriaga Concha, la productividad se relaciona con la capacidad de contribuir y en el caso de las personas mayores existen varias opciones para que, con su experiencia y trabajo, ellas puedan vivir productivamente.

³ Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía – Celade.

⁴ Encuesta Nacional de Demografía y Salud – Ends (2010).

“En muchas familias estas personas son quienes asumen el cuidado de los niños mientras los padres trabajan, realizan tareas en el hogar y asumen un rol activo en la familia. Sin embargo, es importante reconocer que este debe ser un rol opcional y no por imposición”, manifiesta Norma Sánchez.

“Existen espacios que pueden ser complementarios y que enriquecen la vida de las personas mayores. Opciones como el voluntariado hacia la comunidad o las actividades educativas y culturales también representan alternativas para mantenerse activos”, agrega.

Pero para lograr que la vejez sea activa y productiva, es fundamental que las personas vivan el proceso de envejecimiento de la mejor

manera. De acuerdo con Lina González, *“hay múltiples líneas de trabajo para lograr un envejecimiento activo como el cuidado en la salud, una alimentación adecuada, el ejercicio físico, la generación y mantenimiento de redes de apoyo, la educación, la actividad laboral, el ahorro y la previsión económica para la vejez, entre otros”.*

La especialista hace énfasis en las redes de apoyo al mencionar que *“son fundamentales en un adecuado proceso de envejecimiento y particularmente en la vejez, puesto que permiten mantener y asegurar los vínculos, la compañía y el apoyo de otras personas. Es aquí donde Las TIC’s se convierten en herramientas importantes para generar redes y mantenerlas en el tiempo”.*

Para no tener una vejez dependiente

En Colombia, según cifras de la Ends-2010, el 14% de las personas mayores están pensionadas, el 16% son hombres y el 11% mujeres.

“Es necesario ver este tema no solo en lo que representa hoy sino hacia el futuro, en donde según las cifras de medición del empleo informal del Dane, para el trimestre de abril a junio de 2011 el 51,3% de las personas ocupadas en las trece áreas metropolitanas tenía un empleo informal y de ellos solamente el 10% estaba afiliada al sistema de pensiones”, explica Norma Sánchez, quien asegura que estas cifras representan una alerta

Consejos para llegar activamente a la vejez

1. Ser conscientes de que el envejecimiento es un proceso natural que trae cambios en los que hay pérdidas pero también ganancias.
2. Mantener activo el contacto con otras personas como familiares, amigos, vecinos y aún los grupos en instituciones como la iglesia, pues ellos son redes de apoyo valiosas.
3. Mantener procesos de aprendizaje continuo es fundamental. Siempre se pueden encontrar opciones para adquirir nuevo conocimiento y mantener una mente activa.
4. Identificar actividades que de acuerdo con la vocación de cada persona le permitan contribuir, como voluntariado, trabajo en la comunidad, etc.
5. Es fundamental reconocer la responsabilidad personal de mantener hábitos saludables. Sin duda lo que hacemos o dejamos de hacer en este sentido puede sumar o restar en el proceso de envejecimiento.

importante *“si se piensa que el grueso de la población no está generando provisión para la pensión y por lo tanto a futuro no van a estar cubiertos”*

Por esta razón, la profesional envía un mensaje a toda la sociedad para que comprenda la necesidad de prepararse para tener una vejez activa y autodependiente. *“Es importante tener presente que todos estamos envejeciendo y que el ahorro es fundamental, más es un país en el cual existe un alto nivel de informalidad y donde la cultura de ahorro es muy baja. El pensamiento a corto plazo, sobre todo en las personas más jóvenes, lleva a que se pierdan años importantes de ahorro y provisión”*, concluye Sánchez.

La violencia hacia la vejez, un tema a tener en cuenta

Si bien la población mayor debería ser una de las más respetadas, protegidas y valoradas por el Estado, la familia y la sociedad, en repetidas ocasiones se convierte en una de las más maltratadas y abusadas.

De acuerdo con las cifras más recientes del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses⁵, en el año 2010 se reportaron en Colombia 6.619 casos de violencia contra las personas mayores. De ellas, 503 fueron homicidios, 4.134 lesiones personales, 1.781 hechos de maltrato intrafamiliar y 201 suicidios.

Evidencias de esta situación se registran permanentemente en hospitales, instituciones de atención especializada e incluso en los propios hogares.

Lina María González considera que esta situación obedece a la falta de educación sobre envejecimiento y vejez que hay en el país. A ello se suma *“la falta de promoción de derechos y legislación de este grupo poblacional, la falta de mecanismos efectivos para la detección del maltrato, la falta de reconocimiento de la persona mayor en la sociedad y la falta de denuncias por parte de los agredidos”*.

La especialista considera que el maltrato hacia las personas mayores puede ser de tipo físico, económico (financiero, patrimonial, material), sexual, maltrato por negligencia o abandono y psicológico siendo este el más frecuente.

“En diversas investigaciones realizadas en los países desarrollados se encuentran ciertos datos fidedignos que demuestran que la depresión y otras patologías afectivas son más frecuentes en los ancianos maltratados que en sus pares no maltratados. Se ha señalado que existen síntomas asociados con los casos de maltrato, como los sentimientos de impotencia, alienación, culpa, vergüenza, temor, ansiedad, negación y el estrés postraumático”, explica la médica psiquiatra.

⁵ Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses 2010-2011

La accidentalidad en la vejez se puede reducir

De acuerdo con cifras de Medicina Legal, durante el año 2010 se presentaron 3.189 accidentes de tránsito en los que resultaron afectadas personas mayores de 60 años. Así mismo, se contabilizaron 430 hechos en los que las personas mayores resultaron lesionadas por circunstancias accidentales que pueden darse en la casa, en un parque o en un centro comercial, entre otros.

“Los accidentes en la persona mayor se deben a diversas causas y existen diferentes factores de riesgo asociados como la disminución de la agudeza visual o auditiva, uso de ciertos medicamentos o presencia de sedentarismo, etc.”, explica Lina González. La especialista agrega que existen otros factores ambientales que incrementan el riesgo de accidentes como los pisos deslizantes, camas altas, andenes y calles que no cumplen con normas mínimas.

Por esta razón, González recomienda a las familias que construyan y armonicen un ambiente sano y seguro para las personas mayores porque muchas veces, por ejemplo, los accidentes se deben a que en las casas hay *“iluminación deficiente, muebles u objetos mal ubicados y no se cuenta con suficiente espacio para caminar, así que con apoyo y acompañamiento estas situaciones de riesgo se pueden prevenir”*.

Fuentes de consulta:

1. Departamento Administrativo Nacional de Estadística, Dane.
http://www.dane.gov.co/daneweb_V09/index.php?option=com_content&view=article&id=75&Itemid=72
2. Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations.
<http://www.un.org/esa/population/>
3. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía – Celade
http://www.eclac.org/celade/proyecciones/basedatos_BD.htm
4. Encuesta Nacional de Demografía y Salud – Ends (2010)
http://www.profamilia.org.co/encuestas/Profamilia/Profamilia/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=9

ANEXO 1

| Indicadores de envejecimiento por Región | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Región | N° de personas mayores | N° de personas mayores | (%) de crecimiento |
| | 2011 | 2020 | (%) |
| Nacional | 4.628.394 | 6.440.778 | 39,2% |
| Antioquia | 647.070 | 920.197 | 42,2% |
| Atlántico | 219.767 | 315.660 | 43,6% |
| Bogotá | 743.572 | 1.153.194 | 55,0% |
| Caldas | 124.078 | 164.653 | 32,7% |
| Cauca | 135.210 | 171.735 | 27,0% |
| Córdoba | 142.889 | 193.982 | 38,8% |
| Cundinamarca | 263.444 | 353.486 | 34,2% |
| Huila | 102.142 | 135.734 | 32,9% |
| Nariño | 166.661 | 213.300 | 28,0% |
| Norte de Santander | 124.767 | 166.536 | 33,5% |
| Quindío | 68.870 | 92.607 | 34,5% |
| Risaralda | 111.283 | 153.425 | 37,9% |
| Santander | 224.092 | 295.500 | 31,9% |
| Valle del Cauca | 491.251 | 680.508 | 38,5% |

Fuentes de información:

Lina María González

Médica Psiquiatra - Especialista en Envejecimiento y Vejez
Fundación Saldarriaga Concha
Móvil: (57) 313-8925083
E-mail: linamariagonzalezb@hotmail.com

Norma Sánchez

Líder de Proyectos en Envejecimiento y Vejez
Fundación Saldarriaga Concha
Tel: (57+1) 622 6282 Ext: 116
Móvil: (57) 320-3056971
E-mail: nsanchez@saldarrigaconcha.org

Luisa Fernanda Berrocal Mora

Coordinadora de comunicaciones y relaciones institucionales
Fundación Saldarriaga Concha
Tel: (57+1) 622 6282 Ext: 126
Móvil: (57) 320-8037837
E-mail: lberrocal@saldarrigaconcha.org

Más información:

David Leonardo Rincón Peña
Director de proyectos
Agencia PANDI
Tel: (57+1) 6143489 - Móvil: (57) 311-2207922
E-mail: proyectos@agenciapandi.org